

Liebe Leserin, lieber Leser!

Mit zunehmendem Alter, wenn wir so auf die 50 zugehen, ändert sich die Körperzusammensetzung dramatisch. Aus Muskelmasse wird, auch bei gleichbleibendem Gewicht, Fettgewebe.

Das ist allerdings nicht nur ein Schönheitsproblem, Muskeln erfüllen nämlich im Körper eine ungeheure Vielzahl an Funktionen.

Ein guter Muskelapparat schützt nicht nur die Gelenke und Knochen vor Abnutzung, Muskeln erhöhen auch den Grundumsatz (Kalorienverbrauch im Ruhezustand).

Zum Aufbau und Erhalt der Muskeln gehört in erster Linie Bewegung – dazu muss man aber auch wissen, dass ohne hochwertiges Eiweiß kein Muskelaufbau möglich ist.

Eine optimale Möglichkeit zur ausreichenden Eiweißversorgung stellt die Soja-Pflanze dar. Sie liefert leicht verdauliches, pflanzliches Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe und hilft Frauen in den Wechseljahren. Wichtig für Best-Ager ist außerdem eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen für das Nervenkostüm und Kalzium/Magnesium für gute Knochen und gesunden Schlaf.

Beste Versorgung gewähren Ihnen dabei folgende Produkte meiner Forever-Living-Linie: